

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 1/2022



Paljon Ääniä, Yksi Minä

Keväinen tervehdys moniäänisille! Ulkona on kaunis keväinen sää. Aurinko paistaa ja kutsuu meitä ulkoilemaan.

Moniäänisissä olemme päässeet kokoon tumaan uudella hallituksella. Saimme hallituksen riveihin uusia jäseniä, mikä on hyvä, sillä uudet hallituslaiset tuovat uutta näkökulmaa toimintaan. Uusien hallituslaisten esittelyt voitte lukea tästä lehdestä.

Ääniryhmät pyörivät eri puolilla Suomea. Perinteisten keskustelevien ryhmien rinnalle on Seinäjoella aloitettu toiminnallinen ääniryhmä. Ryhmässä askarrellaan, kokkaillaan ja liikutaan kävijöiden toiveiden mukaan. Ryhmää vetää kaksi kokemusasiantuntijaa. Kevään aikana nähdään, onko ryhmässä kävijöitä ja kannattaako sitä kokeilla myös muualla Suomessa.

Keväällä on jälleen myös kevätkokous, johon toivotan kaikki jäsenet tervetulleeksi. Yhdistyksen nettisivu- ja brändiuudistus etenee vahvasti. Olemme jo hallituksessa nähneet joitakin uusia logovaihtoehtoja ja niiden kehittäminen jatkuu edelleen.

Nyt kehotankin kaikkia nauttimaan kevästä, vaikka maailmantilanne on vaikea.



Pidetään toisistamme huolta ja katsotaan että kukaan ei jää yksin ahdistavien ajatusten kanssa. Uskon, että tilanne vielä helpottuu.

Haluan toivottaa sinulle oikein hyvää ja valoisaa kevättä. Muista, että juuri sinä olet tärkeä ja rakas!

Hymyllään, kun tavataan!

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Suvi Toivola ULKOASU Suvi Toivola KANSI Jenni Pilkkakangas TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, www.facebook.com/moniaaniset JULKAISIJA Suomen Moniääniset ry PAINO Suomen Uusiokuori Oy

MONIÄÄNINEN ottaa mielellään vastaan äänien kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen suvi.toivola@moniaaniset.fi

SISÄLLYS 1/2022

- 2 PÄÄKIRJOITUS**
- 3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA**
- 4 Tervetuloa Etätapaamisiin!**
Moniäänisten etätapaamisia järjestetään Teamsissä joka tiistai toukokuun loppuun saakka.
- 5 MONIÄÄNISTEN UUDET HALLITUSLAISET 2022**
Esittelyssä Moniäänisten uudet hallituksen jäsenet.
- 8 SUSANNE ÅDAHLIN TUKIMUS: ÄÄNTEN VAIKUTUS KUULIJAN TOIMINTAAN JA KÄYTTÄYTYMISEEN**
Juttusarja suomalaisten äänten kuulijoiden kokemuksista - kuudes osa.
- 11 PALJON ÄÄNIÄ, YKSI MINÄ**
Tämän lehden kansikuvataiteilijan, Jennin kokemustarina äänien kuulemisesta.

AJANKOHTAISTA

MONIÄÄNISTEN HALLITUS VUODELLE 2022

Moniäänisille on valittu hallitus vuodelle 2022. Hallituksen puheenjohtajana jatkaa Anni Tervonen. Hallituksen jäseniksi valittiin Samuli Aalto, Tiina Mauno, Mervi Juuri, Kimmo Vinni, Sami Juntunen, Mia Merisalo, Raija Arpre sekä varajäseneksi Tuukka Räihä ja Oskari Ihalainen.

Lue uusien hallituslaisten esittelyt alkaen sivulta 5!

KEVÄTKOKOUS 21.4.2022

Moniäänisten kevätkokous järjestetään torstaina 21.4.2022 klo 17-19 Moniäänisten toimistolla osoitteessa Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä (Microsoft Teams).

Ilmoittauduthan viimeistään ma 11.4. sähköpostitse suvi.toivola@moniaaniset.fi tai puhelimitse 0504078075.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: tilinpäätös ja toimintakertomus sekä vastuuvapauden myöntäminen. Lisätiedot ja mahdolliset muutokset päivitetään Moniäänisten nettisivuille: moniaaniset.fi/ajankohtaista

MONIÄÄNISET & FINFAMI: LÄHEISENI KUULEE ÄÄNIÄ -ETÄLUENTO 19.5.

Äänien kuuleminen -infotilaisuus ääniä kuulevien omaisille ja muille asiasta kiinnostuneille järjestetään **torstaina 19.5. klo 17-18:30 etänä Zoomissa.**

Etätilaisuuden puheenvuorot:

- Äänien kuulemisen ilmiö -
Moniäänisten toiminnanjohtaja Annika Roihujuuri
- Selviytymiseni äänien kanssa - kokemusasiantuntija Anni Tervonen
- Omaisen kokemuksia - kokemusasiantuntija Pirjo Tervonen (Annin äiti)

Lisätietoja/ilmoittautumiset: 050 528 0030/jenni.uusitaival@finfamiks.fi tai 040 830 9663/annika.roihujuuri@moniaaniset.fi

Kuuletko ääniä? Niin mekin!

MONIÄÄNISTEN ETÄTAPAAMISET TEAMSISSÄ

KEVÄT 2022

Tiistaisin 15.2. - 31.5. klo 12-13

Tule mukaan oppimaan uutta ja jakamaan kokemuksia.

Teemoina mm.

Kokemustarinoita
Ääniin tutustuminen
Miksi ääniä kuuluu?

Hallintakeinot
Äänet ja tunteet
Äänet ja päihteet
Äänien kuuleminen ja läheiset

Ilmoittautuminen: annika.roihujuuri@moniaaniset.fi

Lisätietoja: <https://moniaaniset.fi/vertaistuki/etatapaamiset-teamsissa>



Suomen Moniääniset ry

MONIÄÄNISTEN UUDET *HALLITUSLAISET* 2022

*Viime syyskokoksessa valittiin Moniäänisille hallitus vuodelle 2022.
Mukaan tuli kolme uutta hallituksen jäsentä: Mia ja Raija sekä varajäsen Tuukka.*



Mia Merisalo

Hallituksen jäsen

”

Tervehdys ja mukavaa alkanutta uutta vuotta kaikille! Iloiseksi yllätyksekseni minut on valittu Moniääniset ry:n hallitukseen ja kiitos tästä luottamuksesta. Ensimmäisenä tehtävä näin uutena hallituksen jäsenenä, on tietenkin kertoa itsestäni hieman enemmän.

Koulutukseltani olen sosionomi, koulunkäynninavusta ja merkonomi. Työskentelen nyt viidettä vuotta Tuusulanjärven Klubitalolla työvalmentajana. Klubitalo toiminta on mielestäni arvokasta ja työni mielenterveyskuntoutujien parissa on mielekästä ja palkitsevaa. Tärkeää

on toki huolehtia myös omasta jaksamisesta.

Mistä sitten saan voimaa ja mikä minua liikuttaa? Musiikki on ollut pienestä pitäen lähellä sydäntä ja olen ollut mukana ”katuorkestri”- Hemi Big Bandissä nyt viitisentoista vuotta. Siinä soitan vaihdellen saksofonia tai huilua ja välillä toimin solistina. Toinen intohimoni on tanssi ja olen McDanze -tanssiryhmän jäsen. Molemmat harrastukset vaativat harjoittelua ja sitoutumista, mutta erityisesti niissä pääsee toteuttamaan itseään, saa esiintyä ryhmässä ja tuntee kuuluvansa johonkin. Musiikin ja tanssin lisäksi nautin metsässä liikkumisesta, sienestämisestä ja talvisin potkukelkkailusta. Muita tärkeitä asioita minulle ovat läheiset, perhe ja ystävät.

Perheeseeni kuuluu aviomies ja kaksi aikuislasta, joista toinen on jo muuttanut omilleen.

Perheen kanssa asustelemme Tuusulan Vanhassakylässä, metsän keskellä. Karvakamuja kodista löytyy melkoisesti mm. kaksi kultaistannoutajavanhusta ja alle vuoden ikäiset maatiaiskissanpojat. Myös tyttären tyttökissa ja corgi tuo aika-ajoin vipinää kotiimme. Haaveena olisi kunnostaa vanha leikkimökki ja hankkia myös kanoja, mutta saa nähdä miten käy.

Ensimmäisen kerran kuulin Moniäänisistä infotilaisuudessa, joka järjestettiin klubitalollamme nelisen vuotta sitten. Tuosta tilaisuudesta lähtien klubitalollamme on toiminut vertaistukiryhmä, ja meiltä kaksi työntekijää on vuorottain ollut ryhmässä mukana. Vastuu ryhmään liittyvällä viestinnällä ja yhteydenpidolla Moniäänisiin on ollut minulla. Yhteistyö on alusta alkaen ollut mutkatonta ja antoisaa. Tästä on hyvä jatkaa.

Raija Arpre

Hallituksen jäsen

Moi, hyvää alkanutta Uutta Vuotta kaikille! Kuten Uusi vuosi tuo tullessaan aina jotain uutta, minulle se tuo mm. hallitustyön aloittamisen Moniäänisissä. Tykkään työskennellä erilaisten ihmisten kanssa ja saada uusia kokemuksia, kuten tämä hallitustyöskentely, mistä minulla ei ole aikaisempaa kokemusta. Joten rohkeasti tulen mukaan vaikuttamaan, kiitos siitä!

Asun Helsingissä, olen perheellinen ja lapsenlapsieni nimittämä ”mumma”. Myös eläimet ovat lähellä sydäntäni: 2 kissaa ja 2 vuoden ikäinen Parsonrusselinterrieri pitävät kissahiiri leikkiä yllä päivittäin. Lisäksi vanhemman tyttäreni jackrusselinterrieri käy välillä ojentamassa nuorempaa kun puolustaa kissoja ja minua, joten volyymitaso on



sen mukainen. Viime kesä oli niin kuuma, että vanha koira herra ja nuorempi kissa saivat sydänoireita ja luulimme, etteivät selviä. Seurasin dramaattisia kuukausia ja huolta. Mutta kun ilmat viilenivät alkoi eläintenkin elämä helpottaa, toipuivat ja saimme huokaista helpotuksesta.

Suomen Moniäänisiin tustuin aikanaan ratkaisukeskeiseen psykoterapeuttikoulutukseen kuuluvan harjoittelun kautta, jolloin sain ohjata ratkaisukeskeisiä menetelmiä ja äänidialogia terapiaan osallistuneille. Osallistuin myös Moniäänisten Pyhimyksiä vai mielipuolia? -näyttelyyn ja pariin muuhunkin tilaisuuteen. Lisäksi muistan aiemmin tehneeni pienen tutkimuksen kuuloharjoista osana psykologian opintoja.

Peruskoulutukseltani olen Yhteiskuntatieteiden maisteri (YTM), kehityspsykologia. Lisäksi olen opiskellut Ratkaisukeskeisen pitkän psykoterapeuttikoulutuksen, kognitiivisen lyhytterapian, kehoterapiaa: Basic Body Awareness -terapiaa, nlp:tä, nepsyä sekä hypnoterapiaa.

Työskentelen edelleen terapeutina ja terapiavastaanottoa pidän Helsingin keskustassa ja Tikkurilassa. Tällä hetkellä teen päivisin

töitä Vantaan turvakotiyhdistyksen avopalvelu Koivulassa lähisuhdeväkivallan ilmiöiden parissa.

Olen innoissani hallitustyön aloittamisesta Moniäänisissä ja toivon, että voin hyödyntää monipuolista terapiaosaamistani ääniä kuulevien toiminnan kehittämisessä. Odotan mielenkiinnolla mitä kaikkea yhteistyömme tuokaan tullessaan! Nähdään langoilla ja liivenä! Pysytään terveinä!

Tuukka Räihä

Hallituksen varajäsen

Moi, Olen kohta 48v mies Seinäjoelta. Olen tutustunut Moniäänisiin sitä kautta, että olen osallistunut Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeen koulutukseen. Lisäksi Moniääniset on tullut minulle tutuksi työni kautta. Työskentelen Etelä-Pohjanmaalla kuntouttavalla psykiatrisella osastolla. Työnkuvani muodostuu sosiaalisesta tuesta ja ryhmän ohjaamisesta.

Vapaa-ajallani tykkään katsella Netflixiä ja ennen nukkumaan menoa kuuntelen äänikirjoja. Joka päivä pyrin harrastamaan jotain liikuntaa. Tykkään käydä kuntosalilla, uimassa ja itsepuolustusharjoituksissa. Haaveenani olisi joku päivä omistaa moottoripyörä. Sillä sitten matkustaisin maailman ääriin. Olen myös suuri herkkujen ystävä, mikä näkyy oheisesta kuvasta.

Moniäänisten hallituksen jäsenenä haluan kehittää ääniä kuulevien ryhmätoimintaa. Koen tärkeäksi erityisesti toiminnallisuuden lisäämisen ryhmissä. Seinäjoen ääniryhmässä kokeilemme toiminnallisuutta tämän kevään aikana. Ryhmä kokoontuu viikoittain ja joka toisella viikolla on toiminnallista ohjelmaa, kuten ruuanlaittoa, kuntoilua ja askartelua.

Sekä Moniäänisten toiminnassa, että laajem-



minkin, toivoisin, että jokainen meistä pystyisi elämään omanlaista elämäänsä. Haluaisin, että jokainen meistä löytäisi itselleen edes yhden ystävän. ”



SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS:

ÄÄNTEN VAIKUTUS KUULIJAN TOIMINTAAN JA KÄYTTÄYTYMISEEN

Tämän artikkelin tiedot perustuvat Susanne Ådahlin tutkimusraporttiin Äänten kuulijoiden kokemukset – tuloksia laadullisesta tutkimuksesta. Artikkelin on raportin pohjalta kootun juttusarjan kuudes osa.

Adahlin tutkimuksen mukaan on tyypillistä, että äänet antavat kuulijalleen käskyjä. Käskyt voivat olla yksinkertaisia ja suorasukaisia tai arvioivia toteamuksia henkilön kyvyttömyydestä tehdä jotain. Ne saattavat kielloilla tai kriittisillä kommenteilla estää kuulijan toimimista. Jotkut äänistä saattavat olla niin ylivoimaisia, että ne vievät kuulijan koko huomion ja valtaavat tämän sosiaalista elämää. Äänet voivat tulla väliin, kun ääntenkuulijan pitää keskittyä tai hallita tilannetta. Äänet saattavat kuitenkin myös kannustaa kuulijaa sosiaalisuuteen ja neuvoa tätä päivittäisissä asioissa.

KOKEMUKSIA ÄÄNTEN VAIKUTUSVOIMASTA

Sitaatteja on saatettu muokata selkeämmiksi, mutta sisältöjä ei olla muutettu.

Tutkimuksesta poimittuja kokemuksia:

“Äänet aika paljon käskee mua tekemään asioita. Kun mulla oli oikein paha olla, niin ne käskee mun kuolla. Silloin kun mulla on vähän vähemmän paha olo, niin ne käskee esimerkik-

si että ‘mene syömään banaani’ tai ‘nouse seisomaan tuolilta’ tai joskus ne sanoo että ‘et saa istua tuolille et sun pitää istua lattialle, koska sä et oo tarpeeksi hyvä ihminen istuaksesi tuolilla.’”

- nainen, 38v

“Ne [äänet]oli kuitenkin niin voimakkaita ja niin todellisia et ne vei kerta kaikkiaan mukanaan. Mä en pystynyt sen kahden kuukauden aikana oikeastaan tekemään mitään. Kävin mä muistaakseni kerran kirjastossa uusimassa lainoja, mutta se äänten kuulemisen tila on jotenkin niin omituinen tila sillä tavalla että mun äänet ei oo koskaan käskeneet tekemään mitään. Jos lääkitys ei oo kunnossa, niin ne on niin voimakkaita, ja ne vaatii niin paljon huomiota et niihin menee mukaan, siihen maailmaan.”

- nainen, 42v

“Ääni sanoi että kirjoita suurvaltojen presidenteille. Sillä ne tarkoitti, että mun pitäisi kirjoittaa tarina tai raportti siitä, mitä olen kokenut, äänten aiheuttamaa kidutusta ja kaikkee sellasta, et se on ‘sound waves’, mutta ne kirjoitukset joutuivat roskikseen. Sitten tuli rankemmat ehdot, kun piti kirjoittaa naapurimaahan, sekä Kremliin että Washingtoniin. Äänet ovat olleet

pilkkaavia ja ehdottaneet, että pitäisi itsemurha tehdä tai tappaa jonkun, aikaisemmin siis. Ne ovat sanoneet että 'tee sitä, tee itsemurha' ja jotain sellaista, 'et se on syntiä'. Säännöllisin väliajoin toistuu se et 'se on syntiä juoda viiniä' ja sen semmoista. Olen lopettanut tupakanpolton ja olen lopettanut alkoholinjuonnin."

- mies, 65v

"Jos mä oon kaupassa ja mietin, että ostanko vai enkö osta jotain paitaa, niin se tulee se ääni sieltä sitten. Sitten jopa tein joskus tahallani niin, että kysyn ääneltä ja odotan kunnes se on myönteinen, että saan sen paidan ostettua. Se ääni neuvoo, myötäilee tai neuvoo tai kieltää. Se, missä se eniten häiritsee on jos oon ostamassa jotain ni herran jumala siinä alkaa ääni sanoo, et 'osta tää', ni onhan se vähän raivostuttavaa, kun ei tiedä sitten oikeasti et tarvitsenko vai enkö tarvitse kun äänet puhuu noin."

- nainen, 41v

"Menin vessaan ja huomasin, että voi hitto vie et toi silitysrauta on nyt tuossa. Äänet rupes sanomaan, et nyt otat sen laitot seinään, poltat, teet näin ja näin ja näin. Äänet antaa mulle hirveen selkeitä ohjeita että mitä pitää tehdä. Saatata antaa sellaisia ohjeita, että pystyn ihan tarkalleen tekemään niin. Kuinka kauan pidät sitä siinä ranteilla, et lasket viiteen. Tosi tarkkaan. Silloin sanoin äänille, et en tee."

- nainen, 27v

DIALOGI ÄÄNTEN KANSSA

Jotkut tutkimukseen osallistuneista äänten kuulijoista ovat onnistuneet kehittämään ääniinsä keskustelullisen suhteen, ja pystyvät jopa säättämään aikoja, jolloin äänet saavat luvalla tulla. Osalle ääniä kuulevista äänten kanssa keskustelu muistuttaa tosielämän ihmisten kanssa keskustelua.

"Mie vähän aikaan käyn sellasta vuoropuhelua niitten äänien kaa ja siin keskustellaan päivän tapahtumista, ja sit ne aina ohjaa minua nykyisellä tiellä minkä mie oon valinnut."

- mies, 55v

Osa tutkimuksen ääniä kuulevista koki vaikeaksi äänten kanssa keskustelun. Äänet eivät välttämättä halua puhua ääniä kuulevalle, tai

ne voivat kieltäytyä yrityksestä käydä dialogia. Yrittäminen voi olla väsyttävää ja vaikeaa, jos kuulija ei saa vastausta, tai äänten käyttämä kieli on epäselvää. Tutkimuksen mukaan äänten vastustelu ja rajojen asettaminen on vaikeaa monelle ääniä kuulevalle.

"Joidenkin äänten selkeä tarkoitus on muuttaa ääniä kuulevan käytöstä kommentoimalla kriittisesti henkilön käytöstä, valintoja ja ajatuksia. Äänet ovat arvioivia väitteitä ja käskyjä, jotka painostavat kuulijaa tottelemaan. Kuulijat voivat totella ja usein myös vastustavat, joskus jopa puhuvat takaisin kovaan ääneen tai yrittävät rajoittaa valtaa, jota äänet käyttävät heitä kohtaan. Näiden tuomitsevien väitteiden tarkoitus on muuttaa ääniä kuulevan käytöstä ja muokata sitä, millainen hän on ihmisenä. Vaikka väitteet ovat usein kriittisiä ja negatiivisia, niiden tarkoitus on opastaa henkilöä muokkaamalla tai korjaamalla hänen käytöstään. Joskus tämä korjaus nähdään häiritseväenä tai pelottavana, kun äänet kritisoivat tai uhkailevat henkilöä, mutta se voi myös olla henkilökohtaista kehitystä tukevaa niissä tapauksissa, kun äänet toimivat oppaina tai kumppaneina, jotka haluavat auttaa ääniä kuulevaa oppimaan lisää itsestään," Ådahl kirjoittaa raportissaan.

ÄÄNTEN MUUTTUVA LUONNE

Enemmistö tutkimukseen osallistuvista kertoo, että äänten luonne vaihtuu ajan mittaan. Osa heistä uskoo muutoksen johtuvan omien käyttäytymismallien tai suhtautumisen muuttumisesta. Myös lääkitys tai ympäristön muutos voivat muuttaa äänten luonnetta.

Äänten muuntumisessa positiivisemmaksi voi kestää vuosia. Äänet saattavat myös kasvaa ja kehittyä yhdessä ääniä kuulevan kanssa.

"Kun 2011 aloin olla julkisuudessa äänistä, niin aika nopeasti äänet muuttuivat positiivisemmaksi ja ikävimmät äänet jäivät pois. Se yhteys oli hyvinkin selvää. Tilanteissa, joissa olin ennen pelännyt ja oli tullut ilkeitä ääniä niin tulee nykyään 'älä pelkää', ja 'minä rakastan sinua'. Ilkeät äänet ovat harventuneet ja lähteneet melkein kokonaan pois. Se että puhui äänistä johti parempaan kommunikointiin äänien kanssa."

- mies, 40v

PALJON ÄÄNIÄ, YKSI MINÄ

- "Minun tarinani kuuloharjojen keskeltä" -



Elämäni on mahtunut paljon varsin värikkäitä tapahtumia, niin hyviä kuin huonoja. Yhdessä vaiheessa tuntui siltä, että huonot peittivät elämän hyvät asiat ja ilon pilkahdukset kokonaan allensa. Tämä on minun tarinani äänien kuulemisesta ja mielenterveydestä.

Minä synnyin vuonna 1991. Lap-suuteni oli onnellinen, mistään ei koskaan ollut puutetta ja olin lah-jakas lapsi. Ensimmäisen koske-tuksen harhoihin ja mielenterveyden häiriöihin koin, kun sukulaiseni tuli aamulla kiihtyneenä ja omituisena minun kotiini, kun olin n. 10- vuo-tias. Hän puhui harhoistaan. Nykyään tiedän ja

ymmärrän, että tämä minulle itseasiassa rakas sukulaiseni oli hyvin sairas, hän tosiaan oli psy-koosissa tuolloin. Vaikka tapahtuma edelleen tuntuu pelottavalta, olen alkanut ymmärtä-mään sitä paremmin, sillä sain saman tyyppi-sen diagnoosin nuorena ja etenkin siksi, kun aloin itse kokea kuuloharjoja. Erilaiset kuulo-harhat ovat tulleet minulle hyvinkin tutuiksi.

*"Minusta tuntui, että juoksen
kilpaa radalla äänieni kanssa,
juoksen niitä karkuun,
ennen kuin ne saavat minut kiinni."*

HARHAT ALKOIVAT JA YLEISTYIVÄT

Vuonna 2015 elämäni oli hyvin sekavaa päihteiden takia. Olin eksynyt väärille poluille, käytin runsaasti päihteitä, niin alkoholia kuin koviksi huumausaineiksi luokiteltuja aineita. Olin todella pahoissa ongelmissa, poliisin vanha tuttu ja minulla oli suhteellisen pitkä rikosrekisteri. Olin myös yrittänyt itsemurhaa kahdesti. Kuvittelin, ettei sen enempää pohjalle voisi enää tipahtaa, kunnes sairastuin mieleltäni niin, etten pystynyt enää elämään normaalia elämää ja ihan kaikesta, jopa olemisesta tuli suurta taistelua ja suurta pelkotilaa.

Minähän kolahdin vielä enemmän pohjalle ja kuuloharhani yleistyivät. Kerran, kun olimme menneet nukkumaan poikaystäväni kanssa, heräsin keskellä yötä epämukavaan oloon ja ihmettelin, miten naapurit tappelivat niin kovaan ääneen keskellä yötä. Lopulta aloin kuulla entisen poikaystäväni ja joidenkin tuttujen ääntä ja nämä äänet puhuivat, että tulevat ryöstämään ja tappamaan minut. Pelästyin kovasti. Herätin poikaystäväni, eikä hän ymmärtänyt, mistä on kyse.

Erosimme tämän poikaystäväni kanssa ja minun tuli alkaa selviytymään yksin. Minulla oli kissa nimeltä Missi ja hänen läsnäolonsa vähän pehmensi pelkoani, mutta näiden psykoottisten jaksojen aikaan, pelkäsin öitä, pelkäsin pimeää ja pelkäsin olla yksin, varsinkin öisin.

RATKAISU ÄÄNTEN KUULEMISEEN

Elämä meni eteenpäin. Kohtauksia ei ollut niinkään paljoa ja luulin päässeeni niistä eroon.

Tapasin uuden miehen ja aloimme seurustella. Siihenkin suhteeseen päihteet kuuluivat ja hankin itselleni uuden paikan ”psykoosi-vuoristoradalta.” Tilani vaihteli. Aluksi selvisin poikaystäväni tuella, mutta nämä psykoottiset kohtaukset muuttuivat niin rajuiksi, että haimme apua ongelmiini. Olin suhteemme aikana monta kertaa osastolla toipumassa äänien kuulemisesta. Kesti kauan, minusta ikuisuuden, löytää ratkaisua ongelmiini ja minä todella kärsin ja olin aivan ääniharhojeni kukistamana. Aloin jo luopua toivosta. Sitten jotakin todella yllättävää tapahtui vuonna 2018.

Makasin vuodeosastolla. Äänien kuuleminen oli sekoittanut kaalini aivan totaalisesti ja minusta tuntui, että juoksen kilpaa radalla äänieni kanssa, juoksen niitä karkuun, ennen kuin ne saavat minut kiinni. Välttelin ääniä kaikin mahdollisin keinoin, kuten musiikkiin syventymällä. Kuulin ne jopa musiikin sisällä ja olin kertakaikkisen ahdistunut ja voimani olivat totaalisesti lopussa. Lopulta en kyennyt edes nukkumaan, kun pelkoni oli loputon.

Äänet olivat minulla alusta asti hyvin pelottavia, ne kertoivat esimerkiksi, että tulen kuolemaan tai läheisilleni käy joku onnettomuus. Ja mielestäni onnistui aina löytämään kuulemistani asioista ”piilomerkityksiä”, jos jossain oli rakennus tulella, kuulin sen niin, että kyseessä on minun asunto.

Olin ollut noin viikon kyseenomaisella vuodeosastolla, lääkitystäni oli fiksailtu, tapasin äitiäni ja muita tukihenkilöitä. Mistään ei ollut apua, tunsin olevani kuilun reunalla, enkä edes näe kuinka paljon pudotusta vielä on, että tö-

mähdän maahan. Toivoin välillä, että tipahtaisin sen kuilun reunalta, luovuttaminen ja taistelun lopettaminen mielenterveyteni puolesta kävi mielessä. Se oli kaikista rankin reissuni osastolla, mutta merkityksellisin.

Eräänä iltana olin jo käymässä nukkumaan, mutta äänet pitivät minua hereillä. Olin niin kyllästynyt ja turhautunut niihin, että sanoin mielessäni, että tulkaa ja sanokaa sitten kaikki, mitä ikinä haluattekin, en jaksakaan enää pelätä ja suojella itseäni teiltä, nyt riittää. Ajattelin mielessäni, että jos nyt käy niin, että löydän itseni pian suljetulta osastolta täysin äänten valtaamana, niin on tarkoitettu tapahtumaan. Sitten kuulin äänen päässäni,

joka kuulosti naisen ääneltä. Tämä ”nainen” alkoi vakuuttelemaan minua siitä, että olen täysin turvassa ja minun ei tarvitse pelätä yhtään mitään. Hän kertoi, että ainut keino päästä pelosta, on päästä se kaikki äänien tulva päähäni ja antautua niille. Hän lupasi, ettei minulle tapahdu yhtään mitään. Voin avata sydämeni suojelluimmatkin sopukat, herkimmät kohdat, ja lakata elämästä suuren pelon alla. Voin siis luottaa itseeni ja antautua näille äänille ja la-

kata käymästä sotaa niiden kanssa. Päätin tehdä niin ja hypätä tuntemattomaan. Mikä hurja määrä asioita päässäni alkoikin pyöriä, mutta pysyin vahvana ja luotin vain itseeni ja siihen, että elämä kantaa ja tunsin niin syvää yhteyttä omaan mieleeni, etten sellaista ole koskaan

aiemmin kokenut. Tuntui, kuin palapelin palaset olisivat naksahaneet paikoilleen. Vaikken voinut kutsua itseäni niin sanotusti uskovaiseksi, niin tapahtuneessa oli jotain hyvin hengellistä. Tunsin jotain selittämätöntä voimaa itsessäni ja tapahtuneessa. Se oli ensimmäinen yö pitkään aikaan, kun nukuin tyynen rauhalliset yöunet.

TOIPUMISENI HENKISELLÄ MATKALLA JA TURVAVERKOSTON MERKITYS

Tuon tapahtuneen jälkeen aloin voida paljon paremmin. Ei mennyt kauaakaan, että pääsin

pois osastolta takaisin suureen maailmaan. Suhtauduin tuohon kokemukseen uteliaasti ja toiveikkaana, pitkää aikaa tunsin vointini hyväksi. Kokemukseni äänien parissa olivat kuitenkin olleet niin rankkoja, että suhtauduin kokemukseeni pienellä varauksella; tulenko kuulemaan vielä ääniä, joudunko takaisin osastolle vielä tai mitä ylipäänsä tulee tapahtumaan?

Seurasin ohjetta, jonka kuulin vuodeosastolla ollessani. Se kirkasti ajatukseni täysin

ja aloin kuulla lisää ääniä, jotka tsemppasivat minua, antoivat hyviä neuvoja ja kehuivat. Parannus oli uskomaton, sillä ennen kaikki äänet, mitä kuulin, olivat vain pelottavia. Mutta pelot katosivat kokonaan päästäni tämän osastoreissun ja sen mystisen naishahmon neuvojen takia.



*"Aloin kuulla lisää ääniä,
jotka tsemppasivat minua,
antoivat hyviä
neuvoja ja kehuivat."*

Tuntui, kuin minut olisi vapautettu jostain asvalttitien alta ja nyt sen tien läpi alkoi puskemaan kauniita voikukkia yksi kerrallaan, kun mieleni maisema alkoi kaunistua ja kukkia.

Olen ikuisesti kiitollinen maailmalle tästä henkisestä matkastani, asioiden oppimisesta ja välillä myös mielenterveyden horjumisesta. Kyllä, kuulen ääniä vielä tänäkin päivänä, mutta ne eivät häiritse minua. Minulla on oma "turvamantra", jota alan ajatella, jos ahdistavat äänet yrittävät vallata mieleni. En ole paljastanut mantraa kellekään, enkä paljasta, koska se ei enää tuntuisi turvasatamaltani. Olen keksinyt rytmityksiä ja lauluja mantrastani. Neuvoni ilkeisiin ja tuomitsevien harhojen kukistamiseen on, että keksi itsellesi turvamantra. Sen ei tarvitse tarkoittaa yhtään mitään, se voi olla jokin hokema, tavuja peräkkäin, laulu, ihan mitä vaan.

Minulla oli mahtava turvaverkosto noihin aikoihin ja se on vain parantunut vuosien saatossa. Esimerkiksi vanhempani todistivat hyvinkin läheltä elämäni vaikeimpia hetkiä ja sairastumistani. Arvostan vanhempiani ja heidän suurta panostaan siihen, että voin paremmin. En tiedä olisinko edes elossa ilman vanhempiani. Olen heille kiitollinen. Minun entinen kihlattuani ansaitsee myös tunnustusta ja kiitän häntä, vaikkemme ole tekemisissä enää tänä päivänä. Myöskään ystäväni eivät kadonneet rinnaltani, toki oli näitä jotka pitivät minua hulluna, mutta heidät olen jättänyt omaan arvoonsa. Psykiatrinen sairaanhoitaja, Mika Sivula osallistui hoitooni ja ansaitsee kiitoksen. Hän pyysi minua muun muassa pitämään kuvapäiväkirjaa

kokemuksistani ja se auttoi minua. Kannattaa testata!

KUVATAITEEN MERKITYS

Minulla on vielä eräs asia, joka pitää minut järjissäni ja äänet kurissa – käsittelen kaikkia syvimpiä tuntojani sekä kaikenlaisia tapahtumia elämässäni kuvataiteen kautta. Piirtämäni kuvat ovat yleensä hyvin synkkiä, ja käsittelevät kaikkea sitä toivottomuutta, jota päihteet ja mielenterveysongelmat luovat. Käsittelen kuvissani monesti myös median sekä sosiaalisen median luomia paineita, kuten ulkonäköpaineita. Haluan taistella urheasti täydellisyyttä vastaan ja toivon, että yhä useammat ja useammat uskaltavat niin sanotusti tulla kaapista ongelmiensa kanssa, eikä tarvitsisi yrittää esittää täydellistä. Haluan osoittaa töilläni vertaistukea muille. Synkimmät kuvat eivät olleet lehteen sopivia ja ymmärrän sen, esittelen tässä muuta tuotantoani. Piirtämisen lisäksi harrastan paljon valokuvaamista ja valokuvausprojektien toteuttamista. Kuvataide on minulle ehdottomasti yksi elämän tärkeimmistä asioista, ellei se tärkein.

Mielestäni jokaisen ihmisen tulisi piirtää ja kirjoittaa asioita ylös, ei pelkästään mielenterveysongelmaisten, sillä se on hyvin terapeutista. Mutta sen haluan sanoa monen vuoden kokemuksella, että jos päihteiden avulla yrittää juosta karkuun ongelmiaan, niin edessä on vain juoksuhiiekkaa. Päihteet ja sairastunut mieli, voivat luoda hyvin yksinäisen kuplan, josta on hankalaa päästä pois. Yhteiskunnalla on vielä



*"Aion jatkaa tällä polulla,
ja todella menestyä taiteilijana."*

paljon parannettavaa näiden asioiden kanssa, mikä on henkilökohtainen mielipiteeni. Ver-
taistukeakin tarvitaan enemmän ja ihmisiä bar-
rikadeille rohkeasti kertomaan ongelmistaan,
jotta kaikki häpeän rikkaruohot saataisiin kit-
kettyä! Aion jatkaa tällä polulla, ja todella me-
nestyä taiteilijana. Sillä vaikka se on minulle

terapiaa, olen myös hyvin päämäärätietoinen
ja tahdon saavuttaa jotakin hienoa ja olla paras
versio itsestäni joka päivä ja näyttää sen myös
kaikille muille. En ole ollut sairaalan osastolla
tuon vuoden 2018 kokemukseni jälkeen.

Mennään kohti kevättä yhdessä henkisellä
matkalla, eikä jätetä ketään yksin! ■



MONIÄÄNISTEN KEVÄTKOKOUS 21.4.2022

To 21.4. klo 17

Moniäänisten toimistolla
Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki
Osallistua voi myös etänä (Microsoft Teams)

Ilmoittauduthan viimeistään ma 11.4.:
suvi.toivola@moniaaniset.fi / 0504078075.